

## ***Как бороться со стрессом?***

Цель: формировать умения учащихся эффективно противостоять стрессу в предэкзаменационный период

Приветствие.

Упражнение «Комплимент»

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, «получателю» задается вопрос: «Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?»

Разминка

Упражнение «Откровенно говоря»

Участникам говорят: «Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними». Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?
- Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

Мини-лекция «Стресс»

Методом мозгового штурма группа выводит определение стресса, после чего тренер знакомит слушателей с существующими взглядами в современной психологии на стресс.

Ведущий приводит краткую историческую справку, рассказывает о современных взглядах специалистов на стресс. Особое внимание уделяется проблеме последствий стресса.

При рассмотрении причин стресса тренеру важно подвести участников

группы к осознанию того, что все перечисленные причины стресса являются только потенциальными источниками негативного воздействия на человека. Все зависит от того, как сам человек воспринимает эти причины, считает ли он их стрессорами.

#### Упражнение «Я и стресс»

*Цель.* Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

*Содержание.* Готовится заранее бумага формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры.

Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

*Инструкция тренера группе.* «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите.

Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух.

После каждого вопроса ведущий дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

*Вопросы, которые может задать ведущий.*

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько - стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что поможет защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке - дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

*Обсуждение.* После того как участники ответят на последний вопрос, ведущий просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек.

Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий

и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры

Мини-дискуссия «Плюсы и минусы стресса»

*Цель.* Осознание не только негативных последствий стресса, но и возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности, переживающей стресс.

*Учащиеся* делятся на две подгруппы. Первая подгруппа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные последствия стресса, а другая - позитивные стороны стресса (чему мы учимся, преодолевая стресс, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации). Время на обсуждение - 5 минут. После того как группы справятся с этим заданием, устраивается дискуссия, во время которой ответы-аргументы групп чередуются. Выигрывает та команда, которая найдет

больше аргументов в пользу защищаемой точки зрения.

Упражнение «Два на два, или Новый Юлий Цезарь»

*Цель.* Обучение действовать в условиях стресса, не теряя способностей концентрировать внимание на проблеме.

В каждом раунде игры участвует четверо игроков и двое судей. Первый и второй игроки садятся на стулья напротив друг друга на расстоянии 2-2,5 м. Третий и четвертый игроки вначале располагаются за стулом второго участника. Это их стартовая позиция, потом по ходу игры они могут свободно передвигаться по комнате.

*Правила игры.* В течение 2-3 минут первый игрок обязан повторять все движения второго игрока. Второй игрок может выполнять любые движения сидя, стоя, передвигаясь по комнате. Первый игрок также должен отвечать на непрерывные вопросы

третьего и четвертого игроков. Вопросы могут быть любыми. Главное, чтобы не было длинных пауз между вопросами. Отвечать первый игрок может с юмором, нелогично, фантазировать, но ответы «Да», «Нет», «Не знаю» использовать нельзя. Судьи также участвуют в игре. Первый судья следит за тем, чтобы игрок не пропускал движений и повторял каждое из них. За каждое пропущенное движение начисляется штрафное очко. Второй судья начисляет штрафные очки, если игрок использует запрещенные ответы. За каждый запрещенный ответ начисляется штрафное очко.

*Обсуждение.* Игрокам можно задать следующие вопросы:

- Какие действия было сложнее выполнять - повторять движения партнера или отвечать на вопросы?
- Были ли во время игры ситуации, когда вам казалось, что вы теряете контроль над ситуацией? Что помогло собраться и продолжить выполнение упражнения?
- Что вы вынесли для себя из игры? Какие параллели вы можете провести с этой игрой и вашими профессиональными стрессами?

Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой.

Секрет этого способа прост:                      любая деятельность, особенно

физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

6. Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен - лишь только часть моей жизни.

7. Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

8. Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

9. Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

10. Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

11. Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

12. Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

13. *Упражнение. «Эксперимент».*

14. Цель: смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

15. Инструкция: «Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание-модель экзамена, министресс, т.к. время ограничено».

16. Содержание задания:

17. «ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИВМО

18. ЮШЕЮ

19. НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГоСт  
рАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО; наКонецП  
ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног»

20. Обсуждение: «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Уложились ли в отведенное время?»

21. Большая игра для подростков и старшеклассников «Экзамен»  
[18]

22. Эта игра предназначена для учащихся старших классов и является частью работы по психологической подготовке старшеклассников к сдаче экзаменов. Как известно, сдача экзаменов (особенно в первый раз) вызывает у старшеклассников страх, напряжение, тревогу. Это естественные реакции учащихся на новую социальную ситуацию. Эта игра может помочь школьникам снять

напряжение, благодаря проигрыванию предстоящей экзаменационной ситуации.

Соответственно, в ходе игры решаются следующие задачи:

- изменение отношения к стрессовой ситуации экзамена через его «проживание»; снижение напряженности, тревожности перед новой

ситуацией;

- обозначение проблем, с которыми предстоит встретиться на экзамене, и обсуждение путей их преодоления;

- знакомство девятиклассников с представителями экзаменационной комиссии;

- развитие навыков группового взаимодействия.

Необходимые материалы: экзаменационные билеты; ватман; маркер; колокольчик; песочные часы - 2 шт. (на 1 и на 3 минуты); карточки для жеребьевки; листы формата А3 с текстом правил.

Ход игры.

*Ведущий.* Сегодня мы собрались для того, чтобы испытать себя в ситуации экзамена. Для каждого из нас независимо от опыта экзамен является определенным испытанием. Я хочу еще раз произнести слово «экзамен». Вслушайтесь в него. Какие у вас рождаются ассоциации? Назовите их.

*Ведущий.* Итак, мы видим, что есть много общего в нашем восприятии экзамена. Однако есть и различия. Кто-то из участников воспринимает ситуацию как тревожную, чреватую негативными последствиями. А кто-то, напротив, чувствует себя энергичным, бодрым и уверенным в своих силах. И сейчас нам с вами на практике предстоит узнать, что же такое экзамен. А затем еще раз, исходя из сегодняшнего опыта, обсудить, что пережил каждый из вас. Традиционно каждый сдает экзамен в индивидуальном порядке. Вам повезло. Этот экзамен проводится в групповой форме. Сейчас участникам нужно разбиться на команды.

*Ведущий* организует жеребьевку. Количество человек в команде не должно превышать 7-8 человек.

*Ведущий.* Я прошу всех сесть в круг таким образом, чтобы участники одной команды находились рядом. Прежде чем мы перейдем непосредственно к экзамену, я хочу узнать ваше мнение. От чего зависит успех на экзамене?

Проводится свободное обсуждение. Участники говорят о знании предмета, везении, находчивости, доброжелательности

экзаменационной комиссии, взаимовыручке и т.д. Ведущий подводит итог.

*Ведущий.* Мы сейчас услышали, что успех на экзамене определяется очень многими факторами. Через некоторое время нам предстоит это еще раз проверить. Прежде чем вы начнете сдавать экзамен, я хочу ознакомить вас с правилами.

*Ведущий* вывешивает плакат с текстом правил.

Первое правило относится к процедуре проведения игры. Представители каждой команды одновременно подходят к столу, за которым восседает «многоуважаемая экзаменационная комиссия», и тянут билет. Затем идет коллективное обсуждение в командах. Услышав сигнал об окончании времени, к столу экзаменаторов выходит представитель команды. Он и отвечает на вопросы билета. В случае необходимости команда может

дополнить ответ.

Система оценок - традиционная пятибалльная.

Время подготовки к ответу строго ограничено, на нее дается 3 минуты, на ответ - 1 минута. Отсчет времени осуществляется с помощью песочных часов. Сигналом к началу и завершению этих периодов служит звонок колокольчика. За нарушение правил экзаменационная комиссия имеет право снижать отметку.

Также существуют требования к построению ответа:

в ответе должны быть раскрыты все понятия, включенные в вопрос;  
ответ должен быть логичным.

*Ведущий.* Есть ли у вас вопросы по тем правилам, с которыми вы только что познакомились?

А теперь позвольте представить вам экзаменационную комиссию.

В состав комиссии входят завучи и педагоги. Важно, чтобы в этой роли на игре выступили люди, которым в последующем действительно предстоит принимать у этих ребят экзамены.

*Ведущий.* Я прошу команды сесть отдельно друг от друга.

Пока команды пересаживаются на отведенные им места, ведущий раскладывает на столе билеты.

Участники направляют своих представителей за «счастливым билетом».

Все билеты имеют № 13.

Экзаменационные билеты

Билет № 13. Расскажите об особенностях жанра «Современный женский роман»: сюжет, литературные приемы, главные герои и т.д.

Билет № 13. Расскажите об особенностях выращивания цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты.

Билет № 13. Докажите теорему №124 о построении равнобедренного круга.

Билет № 13. Перечислите основные способы добывания философского камня в горах Казахстана.

Билет № 13. Расскажите об особенностях внешней политики князя Джуффина Доброго (на примере торговли со странами Дальнего Юга).

Билет № 13. Расскажите об особенностях экспериментальной проверки качества парфюмерной продукции «franzuski sport».

Билет № 13. Расскажите об обычаях, культуре, особенностях жизни дикого племени Мумба-Юмба, живущего лесах Центральной Африки.

Билет №13. Найдите место в биологической классификации живому существу, известному в народе как Змей Горыныч.

Билет № 13. Расскажите о подготовке, проведении и правилах черенкования плодово-ягодных деревьев и кустов в условиях Крайнего Севера.

*Ведущий* переворачивает песочные часы.

*Ведущий.* Внимание! Время пошло! Напоминаю, что сигналом прекращения обсуждения является звук колокольчика.

По окончании обсуждения звучит колокольчик. После этого представители команд выходят к экзаменационной комиссии. Для того чтобы у команд не было возможности продолжить обсуждение после звонка ведущего, представители всех команд выходят к столу одновременно и по очереди отвечают на вопросы билета. Ведущий отслеживает время.

*Ведущий.* Я попрошу представителя многоуважаемой комиссии рассказать, какие результаты получили участники.

Комиссия рассказывает о том, какие оценки получили команды, аргументируя свое решение. Юмористические комментарии с акцентами на реальный достижениях отвечающих позволяют участникам сбросить напряжение и легче перенести ситуацию провала. Каждой команде нужно ответить на 3 экзаменационных билета и получить по 3 отметки. Экзаменационная комиссия

подсчитывает общий балл, набранный каждой командой, и объявляет победителей.

*Ведущий.* Я попрошу всех сесть в общий круг. Экзамен завершен. Мы видим, каких результатов добилась каждая команда. Давайте обсудим, что помогало и что мешало при подготовке и ответе на вопросы билетов? Из чего складывался общий результат? Что понравилось? Что не понравилось? Что для вас значил билет № 13? Какие чувства возникли во время игры? Что было самым важным?

Главный итог этой игры заключен не в победе какой-то одной команды. Вы все достойно проявили себя. И независимо от результата, есть главные победители сегодняшней встречи. Это - девятиклассники. Как известно, больше всего страшит неизвестность. После нашей игры девятиклассники смогут более уверенно пройти весенние экзаменационные испытания.

#### Упражнение «Выговариваю печаль»

Возьмите три листа белой бумаги, окунув кисть в черную краску, поставьте несколько черных капель, встряхивая кистью. Постарайтесь в этих пятнах увидеть какое-то изображение. Для этого соедините их между собой и слегка подправьте. Возможно, это будут черные листья, черные птицы... Ваше воображение само подскажет вам правильное решение.

Затем возьмите второй лист бумаги, белую краску и сделайте то же самое. Внимательно посмотрите, что у вас получилось, на что стало похоже, когда вы соединили между собой пятна?

На третьем листе повторите то же самое, что вы делали с черной и белой краской, но только теперь пятна делайте ярко желтой, зеленой и красной красками. Попробуйте и здесь выявить какое-то изображение, соединяя или подправляя пятна. Смотрите на свой последний рисунок около 10 минут. Вскоре вы почувствуете, что у вас появились силы. Смотрите радостно на этот мир, что бы ни случилось!

На примере этого упражнения вы поймете, как яркие краски способны изменить ваше душевное состояние.

#### Упражнение «Отрезаю проблему»

Нарисуйте свою проблему справа от себя в виде клубка запутанных ниток. Под изображением напишите: «Моя проблема». Или назовите ее более конкретно (экзамен, стресс и др.). Слева под

изображением нарисуйте себя и под изображением напишите свое имя (можно использовать фотографию)

Затем возьмите ножницы и отрежьте клубок, то есть свою проблему. Вы наглядно увидели, что проблемы не стало. Одним движением ножниц вы просто отрезали ее от себя. Именно это действие поможет вашему мозгу легко распутать создавшуюся затруднительную ситуацию!

Упражнение «Позитивные и негативные установки».

Цель: познакомить с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; переформулировать нездоровые установки на здоровые.

<b>Психологический фактор</b>	<b>Негативная установка</b>	<b>Позитивная установка</b>
Негативная установка на экзамен.	«У меня ничего не получится».	«Я надеюсь и верю, что у меня все получится». <b>Правило № 3. Делай, что должен, и будь, что будет.</b> <b>Правило №4. Думай о задании, а не об оценке.</b>
Негативное отношение к себе	«Я бездарь и неудачник».	«Я уважаю и люблю себя».
Стремление быть совершенным	«Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично». Я обязан быть успешным».	«Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным»

Упражнение «Слова поддержки».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас».

Обсуждение.

Упражнение «Рисую себя и госпожу Удачу»

Что еще может понадобиться человеку на экзамене, не имея в виду специальных учебных знаний, конечно? Каждый скажет - удача.

На листе бумаги нарисуйте себя таким, каким вы видите себя со стороны, на своем «мысленном экране». Рядом нарисуйте очень красивую, в белом длинном платье госпожу Удачу.

А теперь снова нарисуйте себя, обязательно с улыбкой на лице, за руку или под руку с госпожой Удачей.

Как вы думаете, что вы сейчас сделали? Правильно - привлекли к себе удачу!

Никогда не сомневайтесь в успехе задуманного, гоните прочь от себя

неуверенность и страх! Увидите: очень скоро в вашу жизнь придет удача и успех!

Упражнение «Создание постоянно действующего Центра решения проблем»

Инструкция участникам: «Подумайте, как каждый из вас может помочь своим близким, родителям, друзьям решить их проблемы. Если вы хотите, мы можем создать постоянно действующий «Центр решения проблем», который был бы призван помогать всем, кто не может самостоятельно справиться со своими проблемами и нуждается в помощи. Давайте сформулируем основные принципы, правила работы этого центра, выберем наиболее удобное время работы и подумаем над тем, как предлагать помощь, чтобы это было действительно эффективно.

Кто хотел бы возглавить эту работу? Я буду помогать вам.

Упражнение «Портрет стрессоустойчивого человека»

*Цель.* Обобщение информации, полученной в течение дня.

Этап 1. Каждый участник записывает два личностных качества, которые помогают ему справляться со стрессом.

Этап 2. Группа делится на подгруппы, в которых составляется «Портрет стрессоустойчивого человека». Обязательное условие: в списке личностных качеств, составленном группой, должно быть два качества от каждого ее участника.

Этап 3. После составления списка подгруппы составляют резюме для участия в саммите «Самый успешный и стрессоустойчивый человек года».

Реклама «Лекарство от стресса»

*Цель.* Обобщение полученного в ходе тренинга материала, обмен опытом участников.

*Содержание.* Участники делятся на несколько подгрупп (по 5-6 человек). Каждая команда в течение 10-15 минут готовит рекламный ролик «Лекарство от стресса», который затем демонстрирует группе.

Как правило, упражнение не только помогает обобщить информацию, но и вызывает эмоциональный подъем участников.

*Рекомендации ведущему.* Данное упражнение может быть заменено упражнением «Антистрессовый календарь». Он состоит из 12 (по количеству месяцев в году) или из 7 (по количеству дней в неделе) страниц, каждая из которых должна содержать девиз, пословицу, рисунок, иллюстрирующий какой-либо способ совладания со стрессом.